Y86-J1514
1 2 0 1 2 0 1 3 4 8 0 2 9

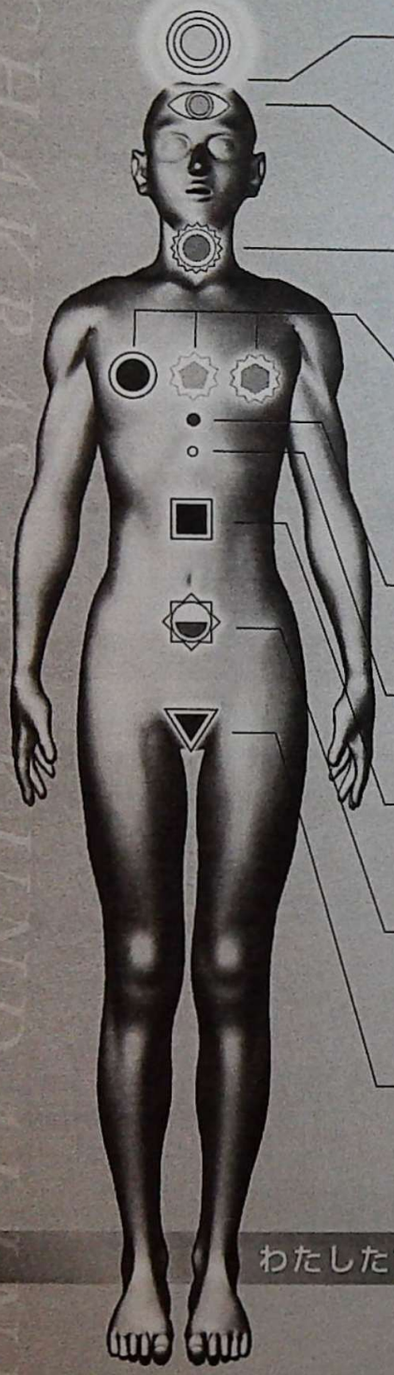
【実践】

チャクラとクンダリニー

覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

CHAKRAS and KUNDALINI

真田英行【著】



サハスラーラ・チャクラ
（大脳中央／球状／薄いブルーの入った白銀）
The Sahasrāra Chakra

アージュニァー・チャクラ
（眉間／長円形。大別して2枚の花弁／白銀）
The Ājñā Chakra

ヴィシュッダ・チャクラ
（喉／16枚の花弁を持つ円形／灰色）
The Visuddha Chakra

アナハタ・チャクラ
・左（左乳頭／12枚花弁の六角形／黄金色）
・中央（正中線上／10枚花弁の五角形／スカイブルー）
・右（右乳頭／花弁のない円／深紅）
The Anāhata Chakra

スーリヤ・チャクラ
The Sūrya Chakra

チャンドラ・チャクラ
The Chandra Chakra

マニプーラ・チャクラ
（へそ／四角形／輝く藍色）
The Manipūra Chakra

スヴァディスターナ・チャクラ
（性器の根本／八枚の花弁、中心に半月形／オレンジ）
The Svādhishthāna Chakra

ムーラダーラ・チャクラ
（尾てい骨／逆三角形／暗い赤色）
The Mūlādhāra Chakra

わたしたちの身体に存在するチャクラ

※（　）内は、各チャクラの（位置／形／色）の順に記載してある

【実践】

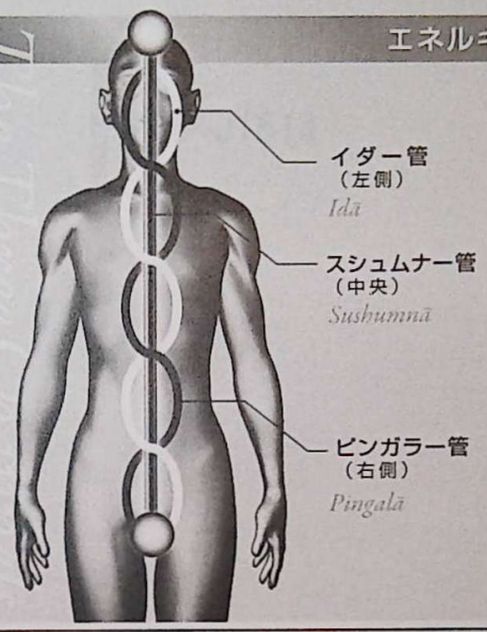
チャクラとクンダリニー

覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

CHAKRAS and KUNDALINI

真田英行【著】

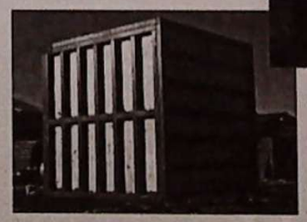
エネルギーの通り道――三つの管



わたしたちの身体には、7万2000本の「ナーディー」と呼ばれる管（気道）が存在しており、その中をエネルギー（風）が流れている。中でも重要なのが、イダー、ピンガラー、スシュムナーの三つの管だ。

イダー管は、尾てい骨の左側から各チャクラを通過してアージュニァー・チャクラの左側へ、また、ピンガラー管は尾てい骨の右側から各チャクラを通過してアージュニァー・チャクラの右側へと至っている。スシュムナー管は中央の管である。

解脱者の証明――アンダーグラウンド・サマディの奇跡！



完全密封のサマディ用チェンバー

４日間のアンダーグラウンド・サマディを無事終え、チェンバーから出てくるアヌーバマ師

地中に埋められ、空気の流入を完全に遮断されたステンレス・チェンバー。一辺が３メートルのその暗室の中で、常人なら確実に死に至るとされる３日間を超えて、断水断食で瞑想修行を行なう――それが「アンダーグラウンド・サマディ」だ。

この偉業は、呼吸停止のサマディに入ることのできる解脱者のみがなし得る、まさに奇跡にほかならない。クンダリニーを覚醒させ、解脱に至るなら、だれもがこのスーパーパワーを体現することができるのである。

（詳細は、本文199および216ページ参照）

《はじめに》

「体が熱くなって尾てい骨にエネルギーを感じた。そして、ちょうど蛇がはい上がるような感じで、エネルギーが上昇した」（東京　Hさん）

「光が、爆発音とともに腰の辺りの結節を破って（メキメキメキーという感じ）、上がったり下がったりした。喉を通るときは、目の前が白銀色に光った」（横浜　Kさん）

「呼吸法の最中、目をつむっているのに、頭の中でカメラのフラッシュのような光が、連続で回転しながら輝いた」（東京　Rさん）

「身体が固定され、ものすごい快感と強いクンダリニーのエネルギーが、ブオーッという感じで、頭頂に向かって突き上げた」（東京　Nさん）

「寝ているとき、ムーラダーラ・チャクラ（尾てい骨）からクンダリニーが上昇し、スパークしたのちにサハスラーラ（頭頂）で爆発した」（横浜　Aさん）

「下腹部から、圧力を伴った強いエネルギーが昇り始め、胸から頭頂へ上がった。その後、今度はスシュムナー管の中をクンダリニーがシューッと駆け上がり、頭頂を心地よく刺激した。背中が熱くなった」（東京　Sさん）

Y86-J1514

国立国会図書館蔵書

I種
W

1201201348029

これらは、クンダリニーが覚醒したときの体験談の一部である。

「クンダリニー」――精神世界に詳しい方は、この言葉を何度か耳にされたことがあるだろう。

このエネルギーを目覚めさせることができるなら、わたしたちは、体内に眠る霊的センターである「チャクラ」を次々と開発することで、人間の枠を超えてより高い生命体、より霊的・精神的に進化した生命体へと移行していくことが可能になる。

もちろん、進化するということは、いろいろな潜在能力が引き出されるということであり――言い換えれば、現象を思いのままに動かす力が増大するということであり――それだけ幸福度も、格段にアップすることを意味している。

それだけではない。進化の最果ての世界であるマハー・ニルヴァーナ、すなわち、魂の究極の境地である真我独存位に至ることさえ、夢ではなくなるのだ。

これを、仏教・ヨーガでは「解脱」といっている。

そのとき、わたしたちは、絶対自由・絶対幸福・絶対歓喜・不変不滅（不老不死）という、最高の状態を手にすることになるのである。

ところが、このクンダリニーを覚醒させることは、修行の本場インドでもなかなか容易ではない。いや、一生覚醒できない修行者も、数多く存在するのである。

日本においても、このクンダリニーについて、あるいはチャクラについて、いろいろと解説された書籍は存在している。

しかし、このクンダリニーの真の意味、そしてチャクラの真の意味を解き明かした本というのは数少ない。ましてや、その覚醒・開発の方法を具体的に紹介したもの、解脱までの道のりを詳細に指し示したものとなると、皆無に等しいのである。

本書では、クンダリニーをスムーズに覚醒させるための各種の技法――オーソドックスな技法から秘儀的な技法に至るまで――を惜しみなく公開するとともに、クンダリニーおよびチャクラを覚醒・開発することにより、どのような力が身に付くのか、また、どのようなプロセスをたどって進化を果たし、解脱へと至っていくのかについて、豊富な体験談を交えながらご紹介していくことにしたい。

ここには、ヨーガの神髄、世界に存在している宗教的奥儀の根幹の部分が、すべて解き明かされていると考えていただいていいだろう。

なぜなら、これらの方法によってクンダリニーを覚醒させた人が、既に一万人を超え、また、そこから修行を進めて自己の本質に到達した人も、数百人に上っているからだ。

したがって、この本にのっとって修行を進めていくなら、必ずや皆さんも、冒頭の

体験談に示したようなクンダリニーの覚醒を、身をもって経験することになるだろう。
そして、内側の世界を開拓することの素晴らしさを、体感するに違いない。
この一冊により、皆さんが、内奥に秘めた未知なる可能性を開花させ、真に幸福な人生を手にされんことを——。

真田英行

実践

チャクラとクンダリニー

❖覚醒・解脱へ導くヨーガの奥儀

◎目次

はじめに……3

第一章 神秘のエネルギー「クンダリニー」と霊的覚醒のプロセス 17

神秘のスーパー・エネルギー「クンダリニー」……18

◎クンダリニー——人間の精神を高い次元に押し上げるエネルギー 18／◎多くの異名を持つスーパー・エネルギー 19／◎クンダリニー——その驚くべきパワー 21

クンダリニーは人類共通の最奥儀……27
◎世界中で認められるクンダリニーの存在 27／◎本場インド・ヨーガ 28／◎仏教――お釈迦様もクンダリニーを覚醒していた 29／◎原始キリスト教にもクンダリニーの教えがあった 30／◎古代エジプト――クンダリニーを示す蓮と蛇の図 31／◎古代ギリシア――オルフェウス教の秘儀とヘルメスの杖 32／◎すべての宗教の最奥儀 33

霊的進化の幕開け――クンダリニーの覚醒……34
◎土台となる三管の浄化 34／◎覚醒に向けての〝関門〟――火と水の洗礼の意味合い 37／◎洗礼を受けないケースも 39／◎赤いエネルギーの上昇とクンダリニーの覚醒 40／◎覚醒の仕方は千差万別 41／◎進化過程で訪れる不安定状態 44／◎覚醒の証――ダルドリー・シッディ 45／◎そしてクンダリニーの本覚醒へ 51／《コラム》クンダリニーにまつわる秘儀、ここに公開！ 54

【体験談】修行やエンパワーメントでクンダリニーが覚醒！……60

第二章 人間を超えて神へ――異次元への扉「チャクラ」の秘密 67

眠れる霊的センター――「チャクラ」……68
◎チャクラとは？ 68／《コラム》古今東西の記録に残るチャクラ 74／◎チャクラとは「光のスポーク」の意 76／《コラム》〝チャクラの存在〟が実験によって明らかに！ 78／◎通常は煩悩的な心の働きを司っている 83

チャクラ開発で目覚める潜在能力――この世が思いのままに……86
◎チャクラは「意識のフロア」 86／◎各チャクラが司る潜在能力 87／◎夢のようだが夢ではない――それがチャクラの力 94／《コラム》「チャクラが開く」とは？ 96

チャクラ開発で目覚める神秘力――人間を超えて神へ……97
◎各チャクラに潜む神秘力――六神通 97／◎チャクラ開発によって得られる身体――幽体と五法身 98／《コラム》大宇宙の構造――三界とは？ 102／◎その他の神秘力 104

【体験談】驚くべきチャクラの力――夢のような能力が現実に！……109

第三章　クンダリニーのプロセス――人間はどのように進化するのか　129

最高の至福――解脱……130

◎特殊なチャクラ――サハスラーラ 130／◎解脱とは？ 131／◎人間が求めてやまないもの（1）――不老不死 132／◎人間が求めてやまないもの（2）――安定した喜び（幸福） 133／◎究極の真理！――真我独存位 135

「縁起の法」はクンダリニーのプロセスだった……139

◎魂の落下のプロセス――十二縁起の法 139／◎魂の上昇のプロセス――苦から解脱に至る過程 141／《コラム》チャクラとクンダリニーの開発によって煩悩から解放される 145

すべてはクンダリニーの覚醒から……148

◎困難で危険を伴う覚醒 149

クンダリニーを安全かつ速やかに覚醒させるために……154

◎霊的指導者が欠かせない 154／◎覚醒を手助けするイニシエーション 156／《コラム》クンダリニー覚醒後に欠かせないもの――「功徳」 159

【体験談】解脱を目指し、多くの人たちがステージアップ！……160

第四章　解脱は存在する！――クンダリニー・ヨーガの成就　173

クンダリニー・ヨーガ――エネルギーによって煩悩を昇華……174

◎四つの条件がそろって成就へ 174／《コラム》最終解脱に至る六つのヨーガ――スケールの大きな救済活動をするために 177

《クンダリニー・ヨーガ成就体験談》

サマディの境地を経て与えられたクンダリニー・ヨーガの成就――アヌーパマ師……180

《コラム》仏典に記されている「八つの克服境」 210／《コラム》サマディの奇跡を科学的に検証！――「水中エアータイト・サマディ」＆「アンダーグラウンド・サマディ」 212

第五章　実践テクニック――四カ月楽々クンダリニー覚醒法　221

アーサナがすべての基礎だ……222

◎ヴァジラ・アーサナ（金剛座） 223
◎ヴィーラ・アーサナ（英雄座） 223
◎スワスティカ・アーサナ（吉祥座） 223
◎シッダ・アーサナ（達人座） 224
◎パドマ・アーサナ（蓮華座） 225
◎シャヴァ・アーサナ 228

●前屈のアーサナ
◎ガス抜きのアーサナ 229
◎鷲のアーサナ 230
◎頭を膝につけるアーサナ 232
◎背中を伸ばして前屈するアーサナ 234
◎カエルのアーサナ 236
◎膝に鼻をつけるアーサナ 237
◎黒蜂のアーサナ 238

●伸展のアーサナ
◎バッタのアーサナ（片脚） 239
◎バッタのアーサナ（両脚） 240
◎バッタのアーサナ（全身） 241
◎コブラのアーサナ 242

◎弓のアーサナ 243
◎ラクダのアーサナ 244
◎壁を使って体を反らすアーサナ 245

●ねじりのアーサナ
◎ワニのアーサナ（両脚） 246
◎ワニのアーサナ（片脚） 247
◎背骨をねじるアーサナ 248
◎ねじりのある三角のアーサナ 249
◎前屈してねじるアーサナ 251

●首を柔軟にし強化するアーサナ
◎鋤のアーサナ 253
◎鋤のアーサナの変形（1） 254
◎鋤のアーサナの変形（2） 255
◎ビバリータ・カラニー 256

超能力が目覚める調気法
◎アヌローマ・ヴィローマ・プラーナーヤーマ 260
◎ナディー・シュッディ・プラーナーヤーマ 262
◎アグニ・プラディープタ・プラーナーヤーマ 264

◎ディールガ・シュワーサ・プラシュワーナーヤーマ 266
◎シャンムキー・レーチャカ・プラーナーヤーマ 267
◎サルヴァ・ドワーラ・バッダ・プラーナーヤーマ 269
◎ヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマ 270
◎ブラーマリー・プラーナーヤーマ 272

神に近付くムドラー …… 274
◎マハー・ブーラカ・ムドラー 274
◎マハー・レーチャカ・ムドラー 276
◎マハー・プーラカ・バンダ・ムドラー 278
◎マハー・レーチャカ・バンダ・ムドラー 279

瞑想――四つの幸福の扉 …… 281
◎幸福をもたらす瞑想 281
◎四念処（四つの記憶修習の現象化）の瞑想 282
Ⅰ我が身これ不浄なり 282
Ⅱ受は苦なり 284
Ⅲ心は無常なり 286
Ⅳ法は無我なり 290

第六章 〔詳説〕解脱へのプロセス 295

❖絶対幸福の鍵を解く――縁起の法があなたを救う（『生死を超える』より） 296

【1】本当の幸福を得たいあなたに …… 296
◎幸福を呼ぶクンダリニー 296／◎わたしは見つけた！ 297／◎精神世界へのいざない 298／◎釈迦牟尼仏が残した解脱法 299／◎クンダリニーの覚醒なしには始まらない 302／◎超能力と精神レベルを支配するチャクラ 303

【2】〝楽〟は〝苦〟から始まる …… 305
◎「縁起の法」しかない！ 305／◎〝苦〟あるゆえに〝信〟あり 306／◎クンダリニーの覚醒 307／◎〝悦〟は最高のエクスタシー 310／◎不死の甘露を呼び起こす 312／◎ここまでしかない経典の記述 312／◎至上の幸福〝喜〟 316／◎〝軽安〟は瞑想の条件 318／◎無限のエネルギーの源〝楽〟 320

【3】すべてを思いのままにする〝三昧〟 …… 321
◎三昧とは何か？ 321／◎熱のヨーガ――内なる炎 322／◎バルドのヨーガ――死の体験 323／

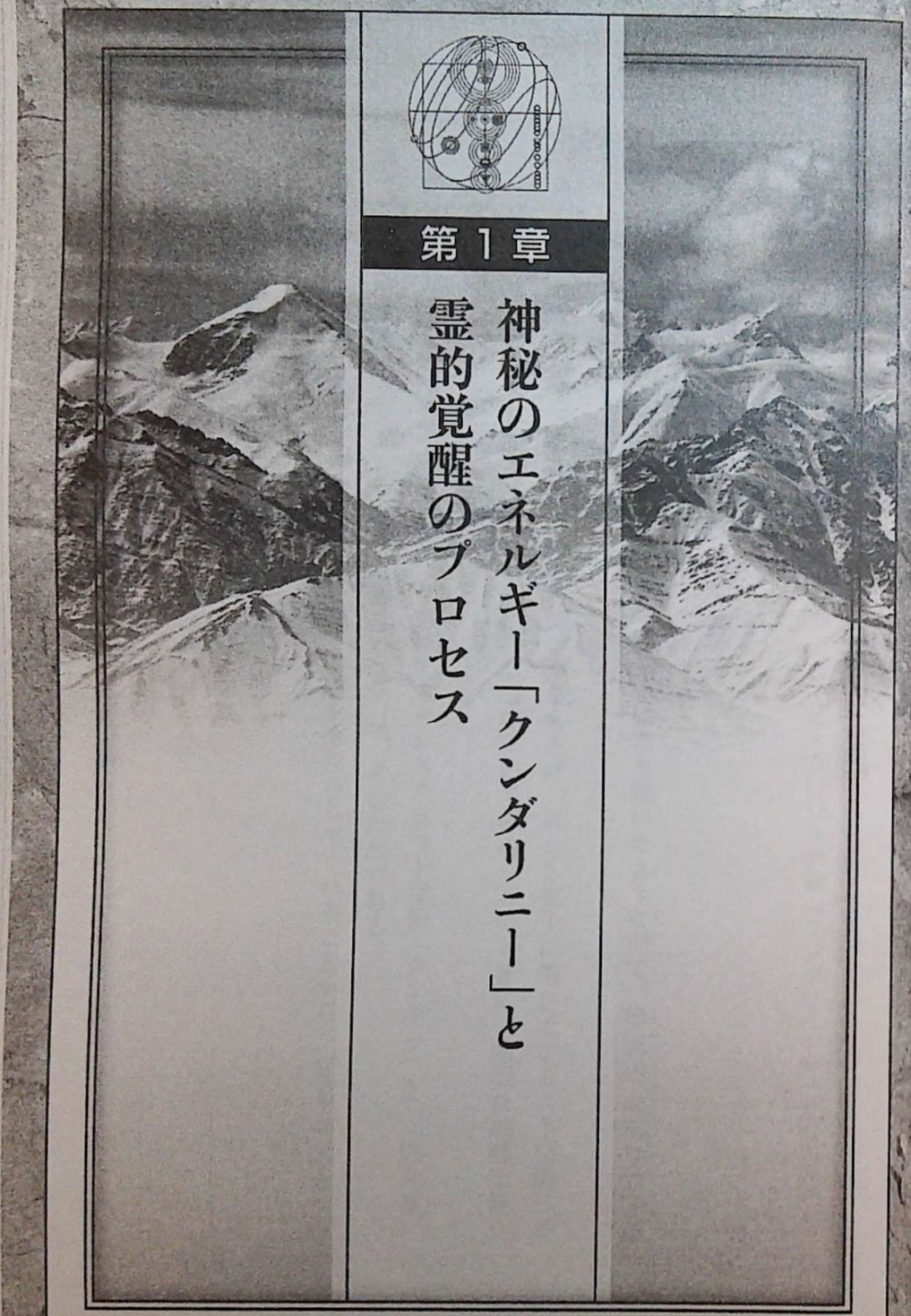
◎死の瞬間 325／◎前世のカルマの終焉 326／◎修行者の死 328／◎光に飛び込め！ 329／◎生前のカルマが転生を決める 332／◎パルドのヨーガが知らしめるもの 333／◎夢見のヨーガ——あなたが世界の創造主 334／◎幻身のヨーガ——時空を超える 335／◎光のヨーガ——神が送る光のサイン 337／◎わたしは宇宙心素を見た 337／◎アージュニァー・チャクラの崩壊 338／◎すべては光でつくられる 340

【4】そして解脱へ—— 343

◎如実智見——真実の世界を知る 343／◎遠離と離貪——心の解放 344／◎解脱はニルヴァーナへのパスポート 346／◎意識を移し替えるヨーガ 347

❖解脱までのプロセスと四つの無量心（一九八六年十二月六日　丹沢セミナー） 348

おわりに 360



第1章

神秘のエネルギー「クンダリニー」と霊的覚醒のプロセス